

*Кучмич Т.И., Суховерхая С.Л., 2 курс,*

*Гаврилик М.В., ст.преподаватель,*

*УО «Полесский государственный университет»*

Ожирение – заболевание, при котором происходит избыточное накопление жировой ткани в организме, возникающее в результате положительного энергетического баланса.

Ожирением страдают более 50% мужчин и женщин, живущих в развитых странах.

Исследования, проведенные на близнецах и усыновленных детях, показывают, что генотип человека является важным при определении скорости энергетических затрат и распределения жира. Специфические гены, которые вызывают ожирение, пока еще не установлены, но это область

интенсивных исследований. На долю генетических факторов приходится только 25-30% изменения веса, наблюдаемого в популяции.

Для определения массы тела можно воспользоваться известной формулой Брокка, отняв от роста (в см) число 100. Для определения же «идеальной» массы тела имеются специальные таблицы для лиц обоего пола, разного возраста, роста и телосложения.

Выделяют четыре степени ожирения:

- 1) 1 степень (легкая), при которой избыток массы тела превышает «идеальную» на 29%;
- 2) 2 степень (средняя) – на 30-49%;
- 3) 3 степень (тяжелая) – 50-99%;
- 4) 4 степень – более 100% превышение «идеальной».

К факторам риска возникновения и развития заболевания относятся:

- генетическая предрасположенность;
- эндокринные нарушения;
- малоподвижный образ жизни;
- потребление избытка энергии;
- неправильный рацион;

Последствия заболевания: артериальная гипертензия, гиперлипидемия, ишемическая болезнь сердца, сосудистая дистония типа 2, дегенеративные заболевания суставов, нарушение респираторной функции, протеинурия, желчнокаменная болезнь, рак толстой и прямой кишки, рак предстательной железы (у мужчин), рак матки, молочных желез и яичников (у женщин), тромбоэмболические заболевания, повышение концентрации гемоглобина, различные заболевания кожи, психосоциальная нетрудоспособность.

Прежде чем приступать к лечению ожирения, снижению веса, первое, что нужно сделать - это изменить образ жизни.